

2018年 3月 各種 オプションプログラム タイムテーブル



「ショット強化」

フットサルコートAピッチ

	月	火	水	木	金
9:00	＜ウォーミングアップ＞ 橋本	＜ウォーミングアップ＞ 寺見	＜ウォーミングアップ＞ 寺見	＜ウォーミングアップ＞ 橋本	＜ウォーミングアップ＞ 橋本
	9:00-9:30(30分)				
9:40	＜バックストローク＞ 田辺	＜レシーブ＞ 寺見	＜スマッシュ＞ 寺見	＜フォアボレー＞ 橋本	＜フォアストローク＞ 高崎
	定員各4名 / 9:40-10:10(30分)				
10:20	＜フォアボレー＞ 田辺	＜フォアストローク＞ 寺見	＜サーブ＞ 寺見	＜バックボレー＞ 橋本	＜バックストローク＞ 高崎
	定員各4名 / 10:20-10:50(30分)				
11:00	＜ウォーミングアップ＞ 橋本	＜ウォーミングアップ＞ 大久保	＜ウォーミングアップ＞ 寺見	＜ウォーミングアップ＞ 橋本	＜ウォーミングアップ＞ 橋本
	11:00-11:30(30分)				
11:35	＜バックボレー＞ 竹中	＜バックストローク＞ 柳田	＜レシーブ＞ 寺見	＜スマッシュ＞ 金井	＜フォアボレー＞ 高崎
	定員各4名 / 11:35-12:05(30分)				
12:10	＜スマッシュ＞ 竹中	＜フォアボレー＞ 柳田	＜フォアストローク＞ 柳田	＜サーブ＞ 金井	＜バックボレー＞ 高崎
	定員各4名 / 12:10-12:40(30分)				
12:50	＜サーブ＞ 田辺	＜バックボレー＞ 田辺	＜バックストローク＞ 柳田	＜レシーブ＞ 金井	＜スマッシュ＞ 高崎
	定員各4名 / 12:50-13:20(30分)				
13:30	＜ウォーミングアップ＞ 橋本	＜ウォーミングアップ＞ 田辺	＜ウォーミングアップ＞ 柳田	＜ウォーミングアップ＞ 守屋	＜ウォーミングアップ＞ 橋本
	13:30-14:00(30分)				



「山下庭球塾」

フットサルコートBピッチ

	月	水	金
9:30	初中級以上	中級以上	中上級以上
	定員各6名 / 9:30-11:00(90分)		
11:00	初中級以上	中級以上	中上級以上
	定員各6名 / 11:00-12:30(90分)		



「ゲームチャレンジ」

No.4・5コート

	月	水	金
11:00	Start 田辺	toFun 吉田	toWin 長岡
	定員12名 / 11:00-12:40(100分)		
12:45	toFun 竹中	toWin 寺見	toFun 長岡
	定員12名 / 12:45-14:25(100分)		



「ショット強化」

No.1コート

	月	水	金
13:00	＜ストローク＞井上	＜ボレー＞綾部	＜ストローク＞柳田
	定員各3名 / 13:00-13:30(30分)		
13:50	＜ボレー＞井上	＜ストローク＞綾部	＜ボレー＞柳田
	定員各3名 / 13:50-14:20(30分)		

プログラム詳細

ショット強化 (アウト・イン)

定員/(アウト)4名 (イン)3名 時間/30分

苦手なショットの克服や、得意なショットのレベルアップを目指しましょう。毎月のテーマに沿って行います。

対象レベル：初級～ ※会員専用プログラム(ビジター不可)



ゲームチャレンジ (アウト)

定員/12名 時間/100分

コーチのコーディネートでゲームを楽しむプログラム。1人でも安心してご参加いただけます。Start,to Fun,to Winの3つからお選びいただけます。



対象レベル：初級～

山下庭球塾 (アウト)

定員/6名 時間/90分

解剖学的な視点とテニスのプレーから見た視点とで、効率的に体の動かし方を指導。ケガをしにくいしなやかなフォーム作りと能力アップを目指して基本的な練習を行います。

対象レベル：初中級～

※参加者1名の場合は時間が60分となります

プライベートレッスン (アウト・イン)

定員/(30分)1名 (60分)3名まで

自由なレッスン、みっちりコーチングを希望の方に…
内容はコーチとご相談の上お決めください。

※料金はHPまたはフロントまでお問い合わせください

対象レベル：初心～

参加費

(税込)

	スクール会員		ビジター
ショット強化	アウト	1,080円	—
	イン	1,620円	
ゲームチャレンジ	1回	1,620円	1,944円
	チケット (10枚)	15,120円	(※)15,120円
山下庭球塾	3,240円		3,564円

(※) 利用時に別途1回324円のビジター利用料を頂戴いたします

お申込み

- ・開催日（または希望日）の2週間前から予約を承ります
- ・キャンセルは3日前から当日まで50%、無断キャンセルは100%の料金を申し受けます

東急あざみ野テニスガーデン

アウトドアコート：045 (905) 2051

インドアコート：045 (909) 1500